



Thème transversal

«Autoréflexion»

Prise de conscience de ses propres forces et faiblesses

Chez les enfants, la représentation et les connaissances du moi se développent à un stade précoce. L'image qu'une personne a d'elle-même, la perception subjective de sa propre personne se nomme concept de soi. Cette image n'est jamais neutre; elle implique une autoévaluation et est donc liée à l'estime de soi.

Deux éléments du concept de soi influencent fortement l'estime de soi: la conviction de posséder des compétences, c'est-à-dire la confiance en soi, et le sentiment d'efficacité personnelle. Celui-ci se base sur l'estime qu'une personne a d'elle-même non seulement pour réagir de manière adéquate dans une situation précise, mais aussi pour atteindre les résultats escomptés.

L'éducation physique et sportive donne régulièrement aux élèves l'occasion d'évaluer leurs propres forces et faiblesses, et celles d'autrui, ainsi que de réfléchir aux résultats obtenus.

Critères d'observation	L'élève...	
	<ul style="list-style-type: none"> • sait ce qu'il est capable de réaliser dans la discipline sportive XY; • peut dire quelles sont ses forces dans la discipline sportive XY; • peut dire quelles sont ses faiblesses dans la discipline sportive XY; • peut dire quelles sont ses forces dans ses relations avec ses coéquipiers; • peut dire quelles sont ses forces dans ses relations avec ses adversaires; • peut citer trois forces dont il a fait preuve durant la leçon du jour; • peut dire quelles sont ses faiblesses dans ses relations avec ses coéquipiers; • peut dire quelles sont ses faiblesses dans ses relations avec ses adversaires; • peut citer trois faiblesses qu'il a montrées durant la leçon du jour; • connaît ses faiblesses et des moyens de s'améliorer; • peut dire comment la leçon du jour s'est passée pour lui. 	
Suivi du processus	Evaluation par un tiers	Trois +/- Analyse «SWOT» Observation à partir de critères d'observation prédéfinis Questionnaire concernant des critères d'observation prédéfinis
	Autoévaluation	Trois +/- Analyse «SWOT» Livret d'éducation physique Auto-interview / Questionnaire concernant des critères d'observation prédéfinis
Retours d'informations aux élèves	Flash-info Cible	

**Domaines d'application
(exemples)**

- Vivre son corps, s'exprimer, danser (p. ex. savoir sur quoi on doit encore travailler).
- Se maintenir en équilibre, grimper, tourner (p. ex. être en mesure de prévoir quel exercice on réussira).
- Courir, sauter, lancer (p. ex. savoir à quel groupe de niveau on appartient).
- Jouer (p. ex. connaître ses forces et ses faiblesses en tant qu'attaquant).
- Plein air (p. ex. être capable d'évaluer correctement sa capacité de performance en natation).

**Aspects pratiques et
indications pédagogiques**

- Les élèves devraient être informés du thème choisi.
- Le thème devrait toujours être abordé dans le cadre de contenus d'enseignement variés, en veillant à conserver une ambiance et une attitude positives et constructives.
- Prendre en compte le vécu scolaire des élèves et les conditions contextuelles; la leçon doit pouvoir être aménagée en fonction de ces paramètres).
- Créer des situations d'apprentissage incluant un défi, pour permettre aux élèves de mettre à l'épreuve leurs forces et leurs faiblesses.
- Prévoir du temps pour l'utilisation des instruments d'évaluation et pour la réflexion.